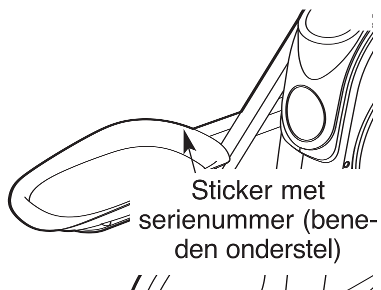
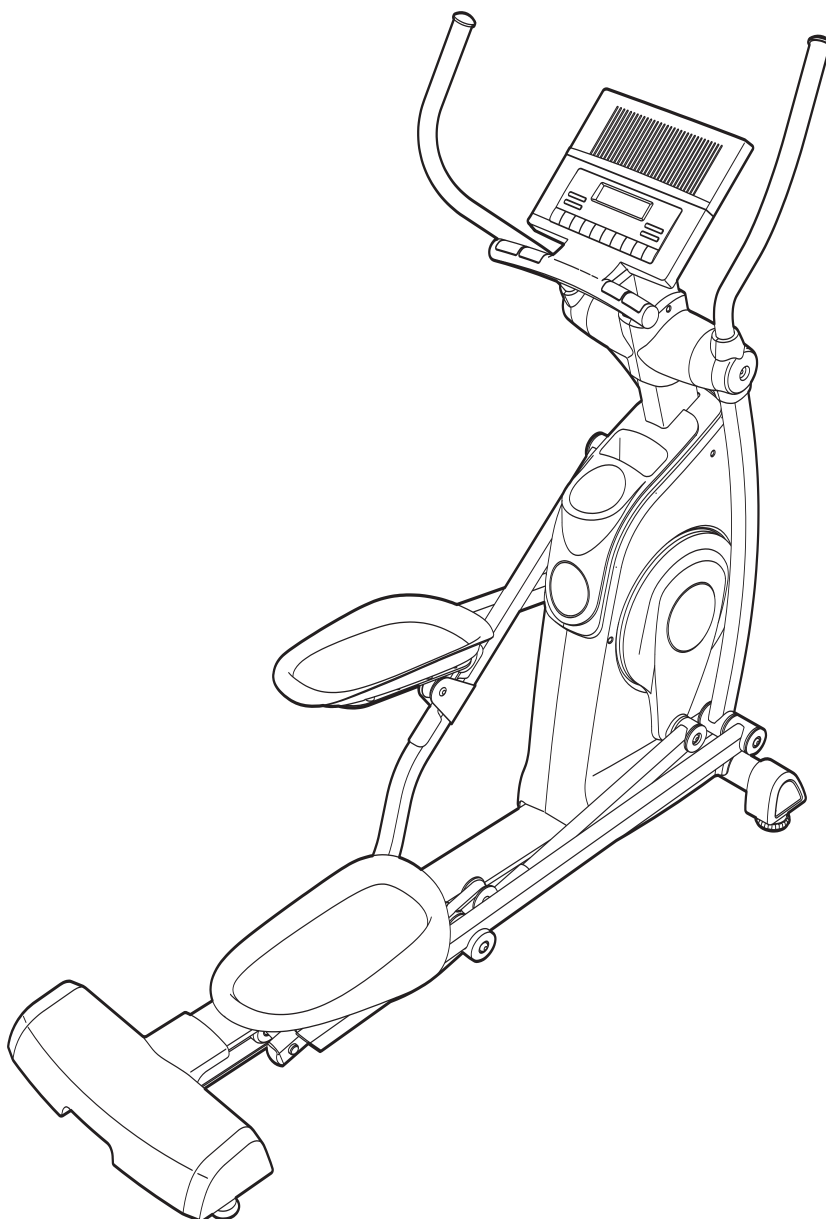
PRO-FORM®
PF 900

Modelnr. PFEVEL96107.0
Serienr. ____________________

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



GEBRUIKSAANWIJZING



VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt hebt gekocht.

Onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.



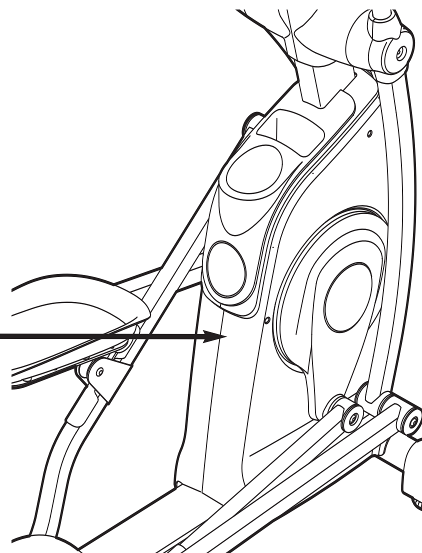
Bezoek onze website
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De sticker met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de kaft van deze handleiding en vraag voor een vervangsticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: De sticker worden niet op ware groote weergegeven.





PROFORM is een merk van ICON IP, Inc.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw elliptische trainer voordat u deze gebruikt om het risico van ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.

2. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat alleen die gebruik maken van de elliptische trainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.

3. Deze elliptische trainer is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de elliptische trainer niet commercieel of voor verhuur.

4. Gebruik de elliptische trainer uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de elliptische trainer op een vlakke ondergrond met een matje onder de elliptische trainer om uw vloer (bedekking) te beschermen. Zorg ervoor dat er genoeg ruimte rond de elliptische trainer is zodat u gemakkelijk kunt opstappen en afstappen en om de elliptical trainer te kunnen gebruiken.

5. Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

6. Houdt te alleen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de elliptische trainer vandaan.

7. De fiets kan alleen door mensen die minder dan 125 kg wegen worden gebruikt.

8. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt. Draag altijd sportschoenen.

9. Houd u altijd aan de handgreep met polssensorof aan de armhendels vast wanneer u de elliptische trainer opstapt, gebruikt of afstapt.

11. Houdt tijdens het gebruik van de elliptische trainer uw rug recht. Krom uw rug niet.

10. De polssensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De polssensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.

12. Stopt meteen en begin geleidelijk af te koelen wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.

13. Laat de pedalen langzaam tot stilstand komen wanneer u met uw oefening stopt.

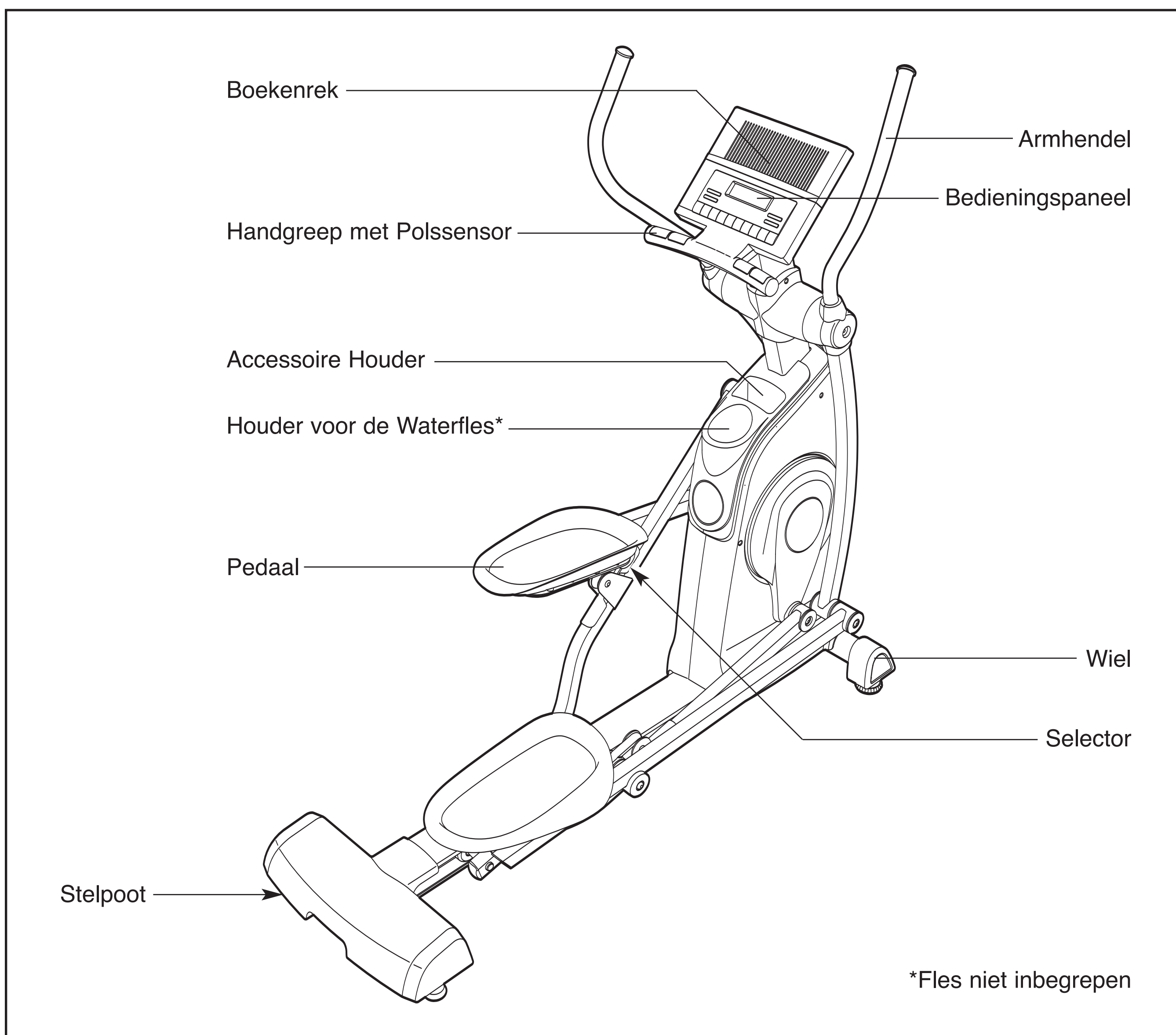
14. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de revolutionaire PROFORM® PF 900 elliptische trainer hebt gekozen. De PF 900 elliptische trainer biedt een hele reeks kenmerken die uw oefeningen thuis doeltreffender en aangenamer maken.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de elliptische trainer gebruikt. Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, raadpleeg dan de achterflap van deze handleiding. Om u beter van dienst te zijn, schrijf het model- en serienummer op voordat u met ons contact neemt. Het modelnummer en de plaats waar u het serienummer kunt vinden worden op de kaft van deze handleiding aangegeven.

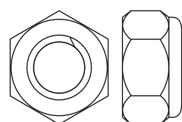
Voordat uw verder gaat met lezen, bekijk a.u.b. de volgende tekening aandachtig om bekend te raken met de verschillende onderdelen.

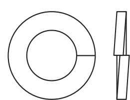


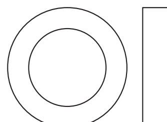
MONTAGE

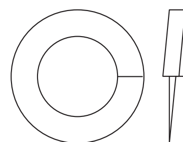
De montage van deze fiets moet door twee mensen gebeuren. Plaats de fiets op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de fiets volledig gemonteerd heeft. **U zult het meegeleverde gereedschap en een kruiskop schroevendraaier , en engelse sleutels nodig hebben , en een rubberen hamer .**

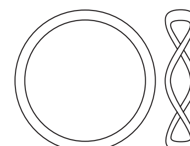
Raadpleeg bij de montage van de elliptische trainer de onderstaande tekeningen om de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **BELANGRIJK: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**

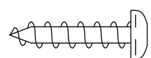

M8 Nylon Klemmoer (96)–4

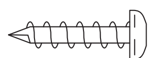

M6 Veerring (88)–8

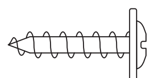

M10 Tussenstuk (76)–2

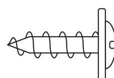

M10 Veerring (72)–4

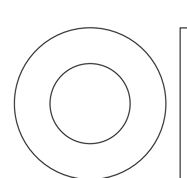

Gegolfde Tussenring (93)–6

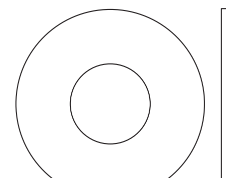

M4 x 16mm Schroef (86)–4

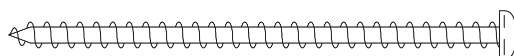

M4 x 16mm Klemschroef (79)–10

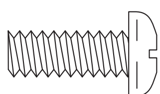

M4 x 16mm Schroef met Rand (84)–2

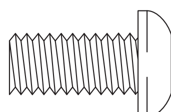

M4 x 12mm Schroef met Rand (73)–6

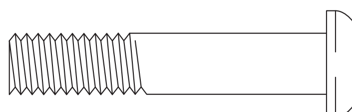

M10 x 20mm x 2mm Tussenring (81)–2

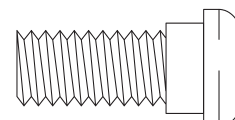

M10 x 25mm x 1.5mm Tussenring (83)–10

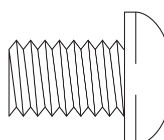

M4 x 65mm Schroef (91)–4

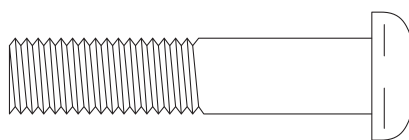

M6 x 16mm Schroef met Nylon (87)–8

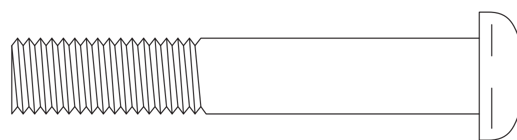

M8 x 16mm Schroef met Nylon (95)–3

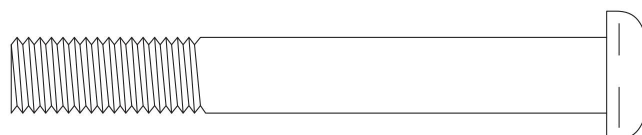

M8 x 42mm Bout met Ronde Kop (71)–4


MM10 x 23mm Schroef met Nylon (80)–2


M10 x 15mm Schroef met Nylon (82)–10


M10 x 48mm Schroef met Nylon (78)–2

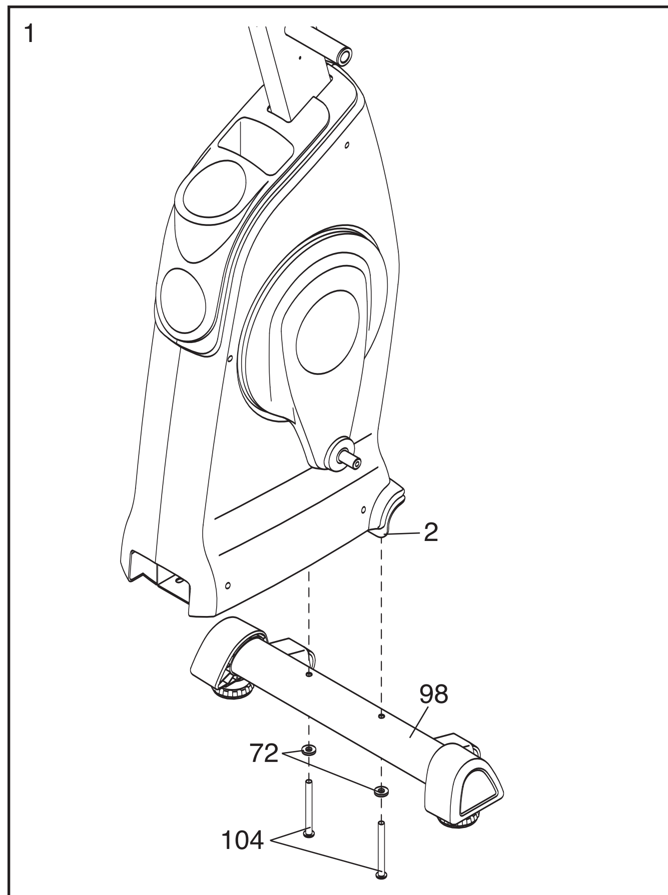

M10 x 62mm Schroef met Nylon (97)–2


M10 x 88mm Schroef met Nylon (104)–2

1. **Om de montage eenvoudiger te maken, lees eerst de informatie op pagina 5 voordat u met de montage van het elliptische oefentoestel begint.**

   Dient u de schroeven en de metalen verzendbeugels te verwijderen (niet afgebeeld) aan de onderkant van het onderstel (2). Gooi de schroeven en de verzendbeugels weg.

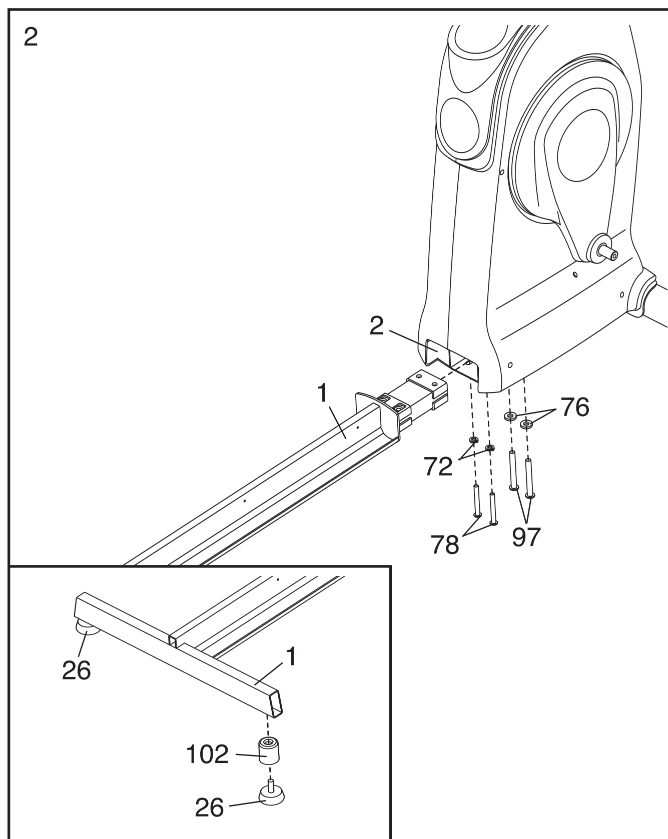
   Terwijl een twee persoon het Onderstel (2) naar achteren trekt, maak de Voorste Stabilisator (98) vast aan het Onderstel met twee M10 x 80mm Schroeven met Nylon (104) en twee M10 Veerringen (72).



2. Zet het Onderstel (2) voorzichtig op zijn kant. Richt de Basis (1) zoals weergegeven en breng de basis dan aan in het onderstel. Bevestig de basis met twee M10 x 62mm Schroeven met Nylon (97), twee M10 Tussenstukken (76), twee M10 x 48mm twee Schroeven met Nylon (78), en twee M10 Gespleten tussenringen (72).

   Bevestig twee Voeten (26) en twee Achtervoettussenstukken (102) in de onderkant van de Basis (1).

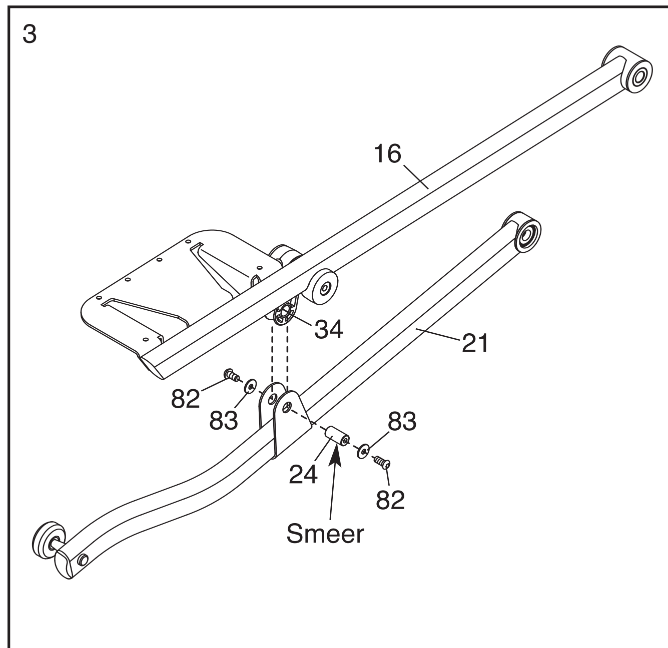
   Zet het elliptische trainer rechtop.



3. Neem de Rechterrolbeen (21) en de Rechter Pedaalbeen (16), die zijn aangegeven met “R”-stickers (L of Left (links) geeft de linkerkant aan; R of Right (rechts) voor de rechterkant). Richt de rechterrolpoot en de rechterpedaalpoot zoals weergegeven.

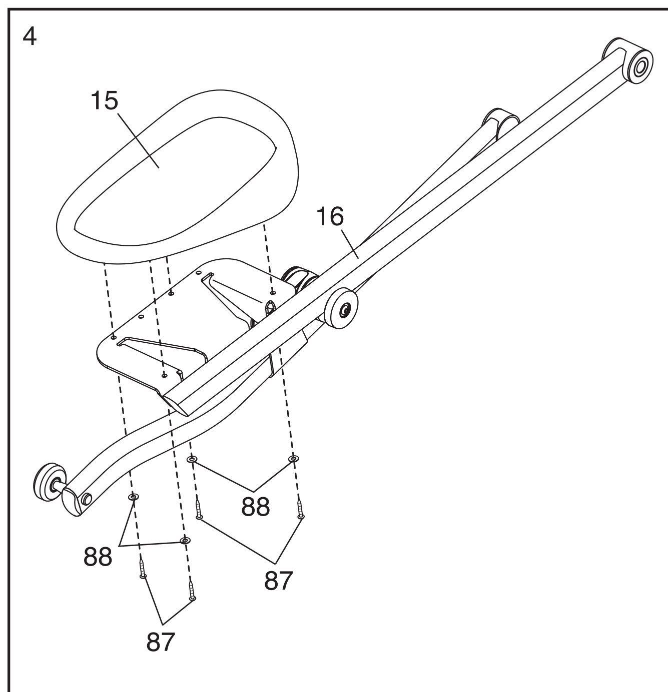
   Breng een klein beetje van het vet aan op de Rolas (24). Bevestig de Keuzestang (34), die zich bevindt op de Rechterpedaalpoot (16), aan de rechter rolpoot met de rolas, twee M10 x 25mm x 1.5mm Tussenring (83), en twee M10 x 15mm Hechtschroeven (82).

   Herhaal deze stap voor de Linkerrolbeen (niet afgebeeld) en de Linkerpedaalbeen (niet afgebeeld).



4. Neem het Rechterpedaal (15) en de Rechter-pedaalbeen (16), die zijn aangegeven met “R”-stickers. Richt het rechterpedaal en de rechter-pedaalpoot zoals weergegeven. Bevestig het rechterpedaal met vier M6 x 16mm Schroeven met Nylon (87) en vier M6 Veerringen (88).

   Herhaal deze stap voor het linkerpedaal (niet afgebeeld) en de rechterpedaalbeen (niet afgebeeld).



5. Breng een klein beetje vet aan op de as op de rechter Krukarm (36) en aan een Gegolfde Tussenring (93). Schuif de gegolfde tussenring op de Krukarm.

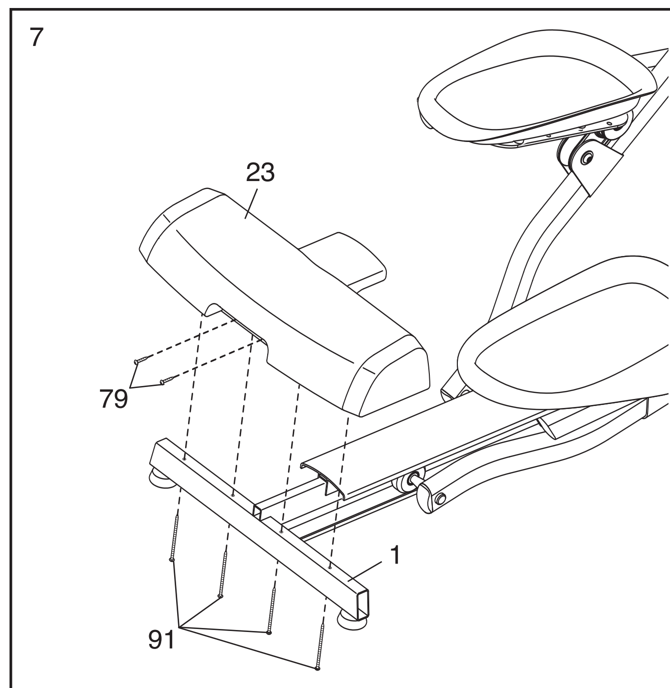
   Breng een klein beetje wit vet aan, dat is aangegeven met een “Voor Wielen”-sticker, op de Rol (22) op de Rechterrolbeen (21); breng het vet gelijkmatig aan op de rol.

   Schuif de Rechterrolpoot (21) op de as op de rechter Krukarm (36) en plaats de Rol (22) op de Basis (1). Bevestig de rechterrolpoot met een M10 x 15mm Schroef met Nylon (82), een M10 x 25m x 1,5mm Tussenring (83), aan op een Krukasdop (30).

   Herhaal deze stap voor de andere kant van de elliptische trainer.

6. Bevestig de Middelste Onderstelkap (27) aan op de Basis (1) met zes M4 x 12mm Schroeven met Rand (73).

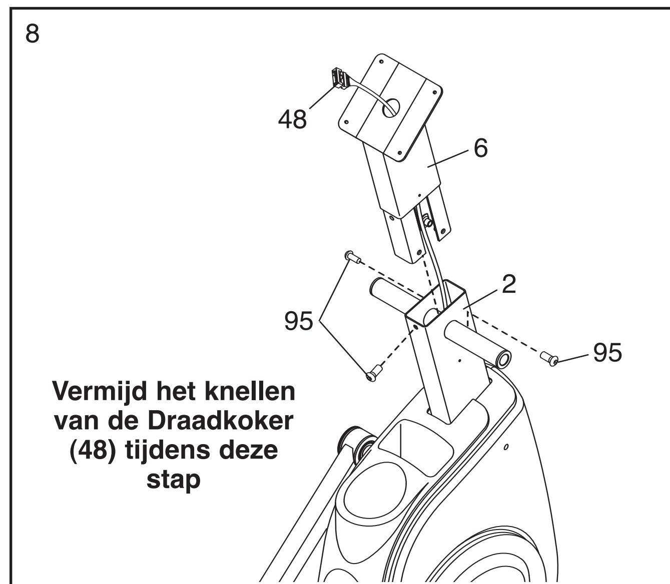
7. Richt de Achteronderstelkap (23) zoals is afgebeeld. Terwijl een tweede persoon het elliptische trainer naar voren helt, bevestigt u de onderstelkap aan de Basis (1) met vier M4 x 65mm Schroeven (91) en twee M4 x 16mm Klemschroeven (79).



8. Verbindt terwijl de tweede persoon het Staander (6) bij het Onderstel (2) zoals getoond.

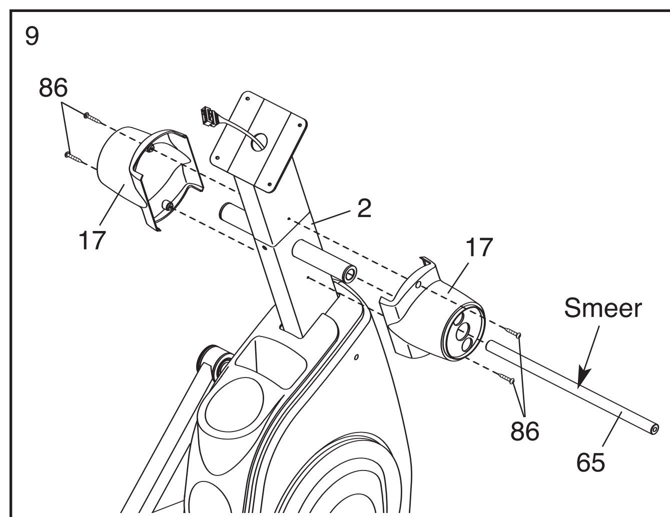
   Trek de Draadkoker (48) uit het Onderstel (2) en plaatst het rechtop door de Staander (6). **Tip: Gebruik een stuk tape of een elastische band om de draadkoker tot stap 14 op zijn plaats te houden.**

   Maak de Staander (6) in het Onderstel (2) vast. **Tip: Draai alle schroeven vaster voordat u ze echt vast draait.** Maak vervolgens de Staander vast met drie M8 x 15mm Schroeven met Nylon (95). **Vermijd het knellen van de Draadkoker (48) tussen de staander en het onderstel.**



9. Breng een ruime hoeveelheid vet aan op de as van de Draaias (65) en breng het aan op het Onderstel (2).

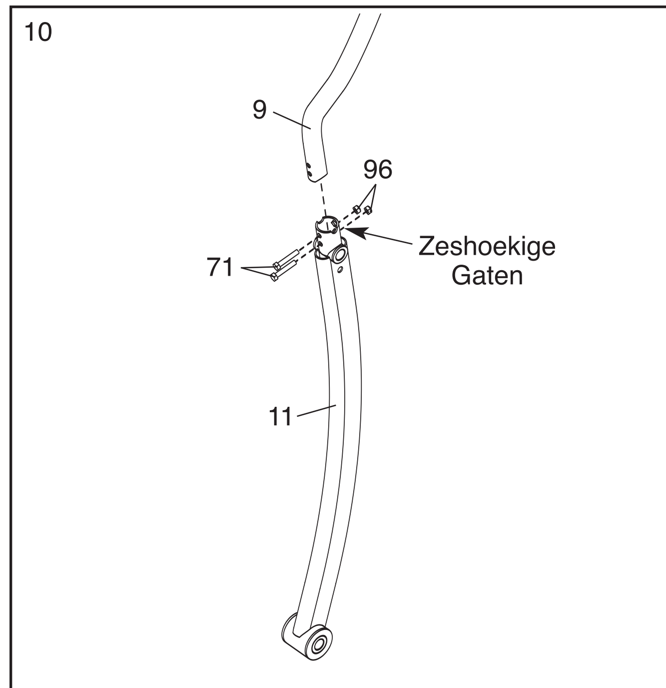
   Richt de twee Onderstelkappen (17) zoals is afgebeeld. Bevestig de onderstelkappen aan het Onderstel (2) met vier M4 x 16mm Schroeven (86).



10. Zoek naar het Rechter Handvat (9), met een “R” aangegeven. Steek de Rechter Armhendel in een van de Verlengstukken voor de Armhendel (11) zoals getoond.

    Maak de Rechter Armhendel (9) met twee M8 x 42mm Bouten met Ronde Kop (71) en twee M8 Nylon Klemmoer (96). **Zorg ervoor dat de Nylon Borgmoeren zich in de zeshoekige gaten bevinden.**

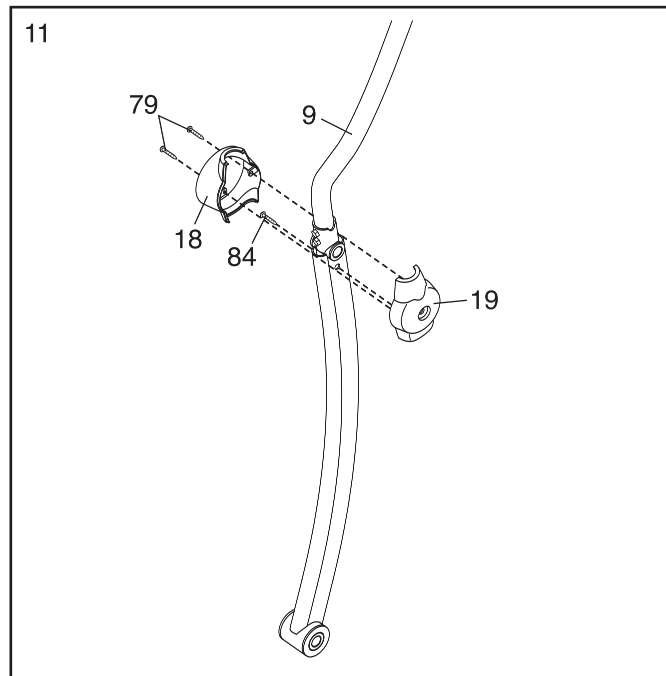
    Herhaal deze stap voor de linker Armhendel (niet getoond) en de Verleng-stuk voor de Armhendel (niet getoond).



11. Richt het Binnenste Kapje van het Handvat (18) en een Buitenste Kapje van het Handvat (19) rond het Rechterhandvat (9) zoals weergegeven.

    Bevestig de Buitenste Kapje van het Handvat (19) met een M4 x 16mm Schroef met een rand (84). Bevestig dan de onderste Handvatkap (18) met twee M4 x 16mm Klemschroeven (79).

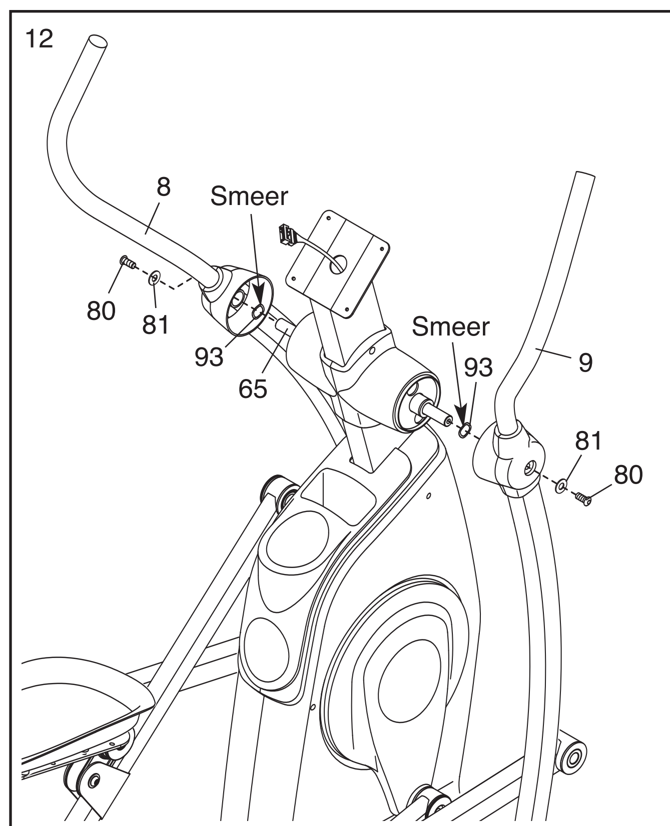
    Herhaal deze stap voor de linker Armhendel (niet getoond).



12. Smeer vervolgens wat vet op de Gegolfde Tussenring (93). Schuif de Gegolfde tussenring op de rechterkant van de As van de Draaias (65). Schuif daarna het Rechter Handvat (9) op de As van de Zwenkas.

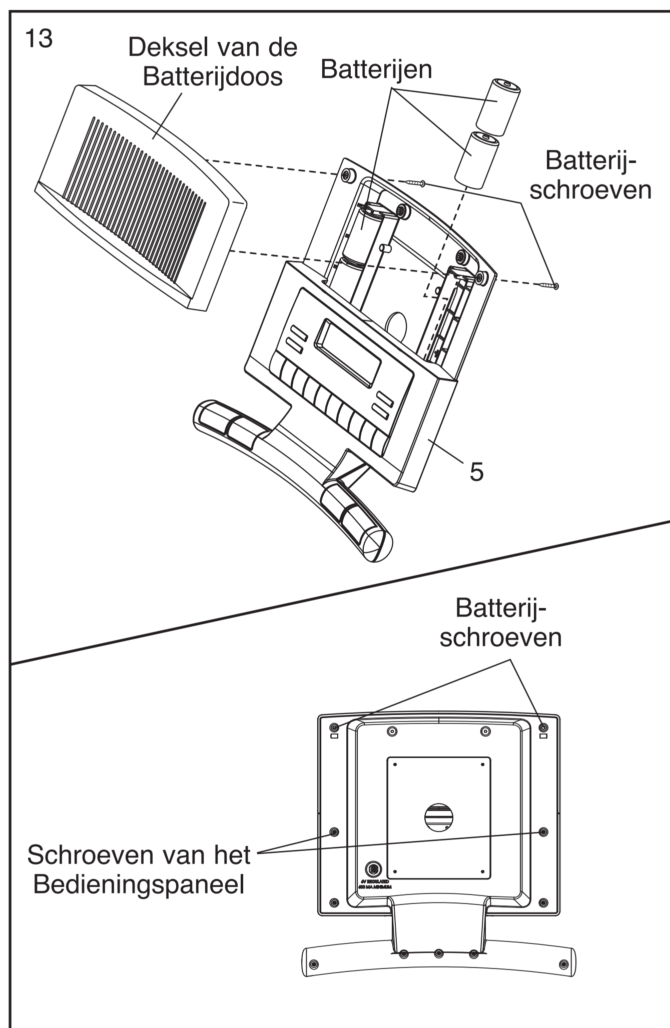
    Maak de Rechter Armhendel (9) met een M10 x 23mm Schroef met Nylon (80) en een M10 x 20mm x 2mm Tussenring (81).

    Herhaal deze stap voor de Linker Armhendel (8) op de Draaias (65).



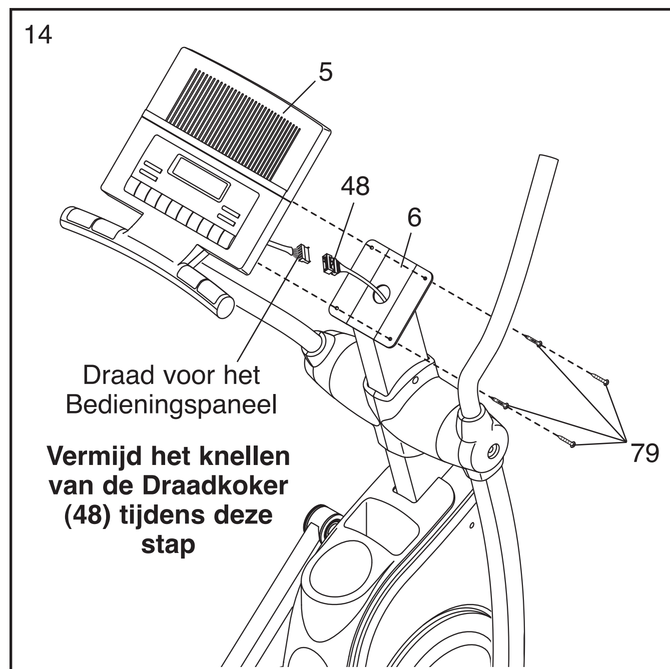
13. Het Bedieningspaneel (5) werkt met vier 1,5V “D” batterijen; alkalinebatterijen worden aanbevolen. **BELANGRIJK: Als het elliptische trainer is blootgesteld aan koude temperaturen, dient u het op kamertemperatuur te laten komen voordat u batterijen plaatst in het Bedieningspaneel. Als u dit niet doet kunnen het scherm van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigd raken.** Verwijder de twee batterijschroeven uit de achterkant van het bedieningspaneel en verwijder de batterijklep. Plaats vier batterijen in het Bedieningspaneel. Richt de batterijen zoals wordt aangegeven met de markeringen aan de binnenkant van het batterijcompartiment. Bevestig daarna weer de batterijklep. Let op: Als het moeilijk is om de batterijklep terug te plaatsen, verwijder dan de twee batterijschroeven, maak de twee aangegeven bedieningspaneelschroeven een paar slagen los, plaats de lagere kant van de batterijklep in de bedieningspaneel en maak daarna de schroeven weer vast. Bevestig de batterijklep met de twee batterijschroeven.

    Het bedieningspaneel (5) werkt ook via een optionele stroomvoorziening in plaats van met batterijen. **Voor het aanschaffen van een dergelijke stroomvoorziening, kunt u contact opnemen via het telefoonnummer op de omslag van deze handleiding. Gebruik alleen een door de fabrikant geleverde stroomvoorziening om schade te vermijden.** Steek de ene stekker van de stroomvoorziening in de aansluiting op het bedieningspaneel. Steek de andere stekker in een goed geïnstalleerd stopcontact dat voldoet aan de geldende plaatselijke regelgeving.



14. Terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (5) vasthoudt naast de Staander (6), dient u de bedieningspaneeldraad te verbinden met de Draadkoker (48). Stop het overmatige draad neerwaarts in de Staander.

    Tip: Vermijd het knellen van de Draaikoker (48) bij deze stap. Maak het Bedieningspaneel (5) vast aan de Staander (6) met vier M4 x 16mm Klemschroeven (79).

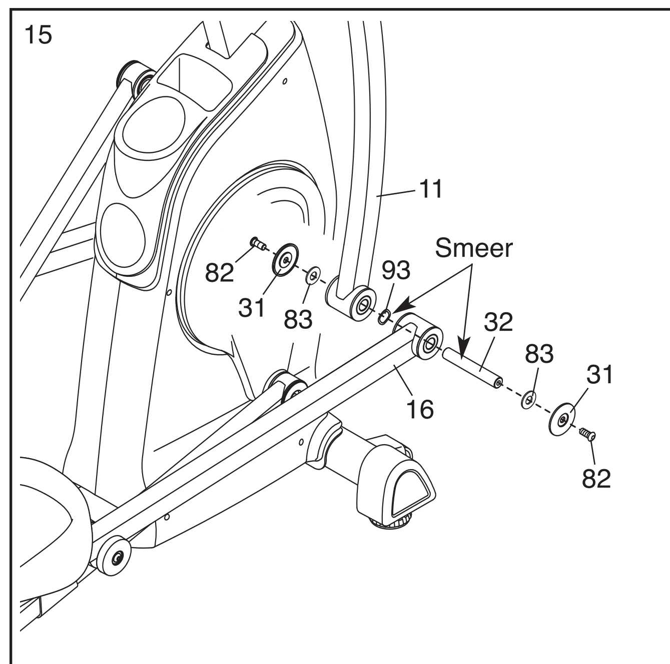


15. Breng een klein beetje van het vet aan op de As van het Pedaalbeen (32). Plaats de Pedaalbeenas in de Verlengstuk voor de Armhendel (11).

    Smeer vervolgens wat vet op de Gegolfde Tussenring (93). Schuif de Gegolfde tussenring op de As van het Pedaalbeen (32).

    Maak het Rechter Pedaalbeen (16) vast aan het As van het Pedaalbeen (37). Maak het Rechter Verlengstuk van de Armhendel (11) met twee M10 x 15mm Schroeven met Nylon (82), twee Askapjen (31), en twee M10 x 25mm x 1.5mm Tussenringen (83).

    Herhaal deze stap voor de andere kant van de elliptische trainer.

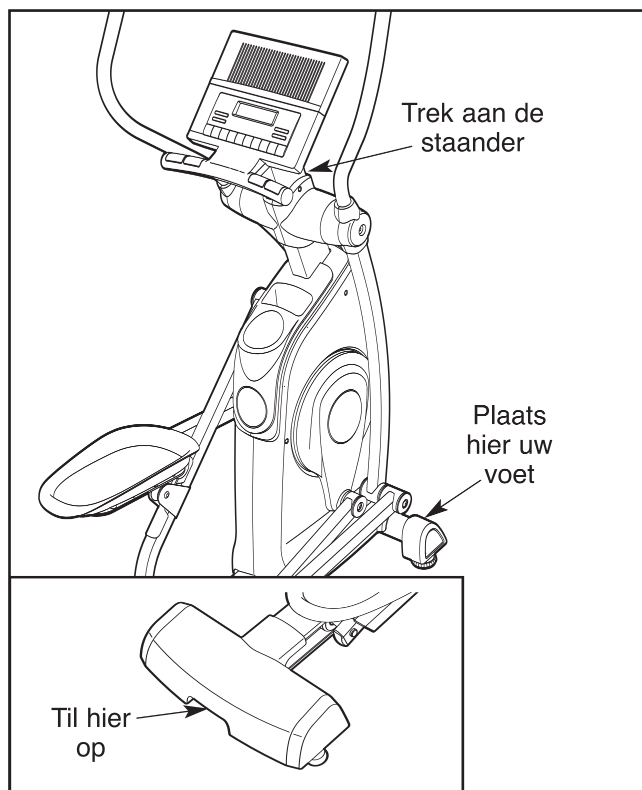


16. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de elliptische trainer goed vastgedraaid worden.** Aandacht: Het kan zijn dat sommige onderdelen na montage overblijven. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer (bedekking) niet te beschadigen.

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

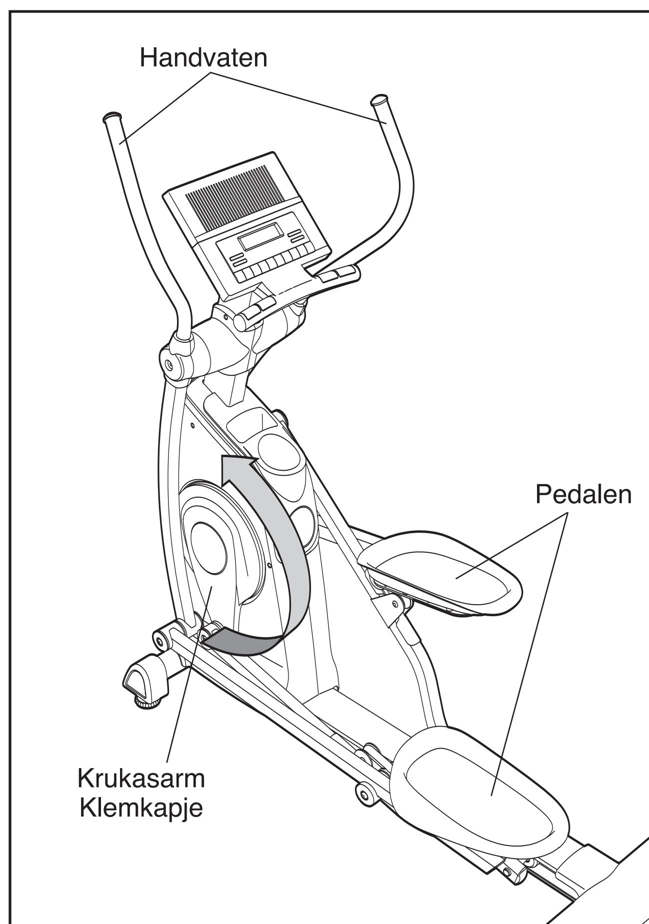
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE VERPLAATSEN

Gezien de afmeting en het gewicht van de elliptische trainer zullen twee personen nodig zijn om het apparaat te verplaatsen. Sta voor de elliptische trainer, houd de staander vast en plaats een voet tegen een van de voorwielen. Trek aan de staander en laat een tweede persoon de basis optillen tot de elliptische trainer rolt op de voorwielen. Zet de elliptische trainer op de gewenste plaats en laat hem dan zakken.



HOE OP DE ELLIPTISCHE TRAINER TE OEFENEN

Houdt u vast aan de handvaten en stap voorzichtig op het laagste pedaal om de elliptische trainer te gebruiken. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot u een vloeiende beweging bereikt. **Opmerking: De crankarmkap kan beide richtingen draaien. Het wordt aanbevolen dat u de crankarmkappen in de richting draait zoals aangegeven met de pijl hieronder; echter, als alternatief kunt u de crankarmkap in de tegengestelde richting draaien.**

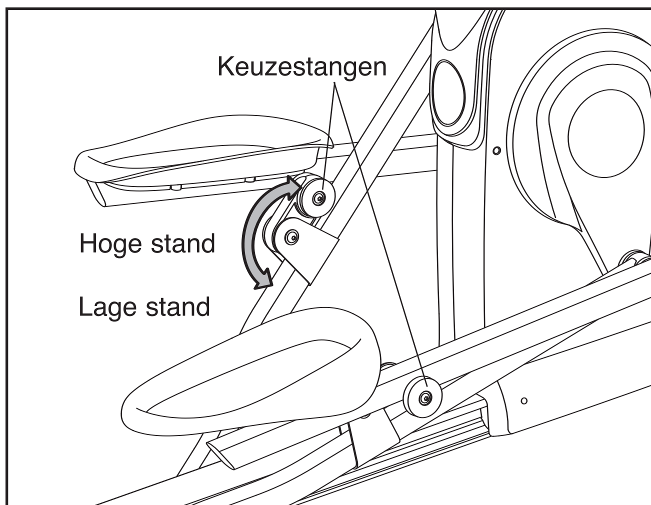


Wacht tot de elliptische trainer helemaal is gestopt voor u van de elliptische trainer afstapt. **Opmerking: Met de elliptische trainer kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt.** Wanneer de pedalen stilhouden, stap dan eerst van het hoogste pedaal af. Stap vervolgens van het laagste pedaal.

DE KEUZESTAND AFSTELLEN

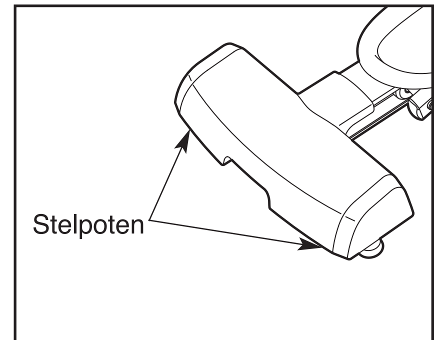
De pedalen op de elliptische trainer bewegen uw voeten in een natuurlijk elliptisch pad. U kunt de keuzestangen op de elliptische trainer afstellen zodat de pedalen in een meer verticaal of horizontaal pad bewegen.

Om de elliptische trainer zo af te stellen dat de pedalen bewegen in een verticaler pad, zwenkt u de twee keuzestangen naar de hoogste stand; om de elliptische trainer zo af te stellen dat de pedalen in een horizontaal pad bewegen zwenkt u de keuzestangen naar de laagste stand. **BELANGRIJK: Zorg dat u de beide keuzestanden afstelt op dezelfde stand.**

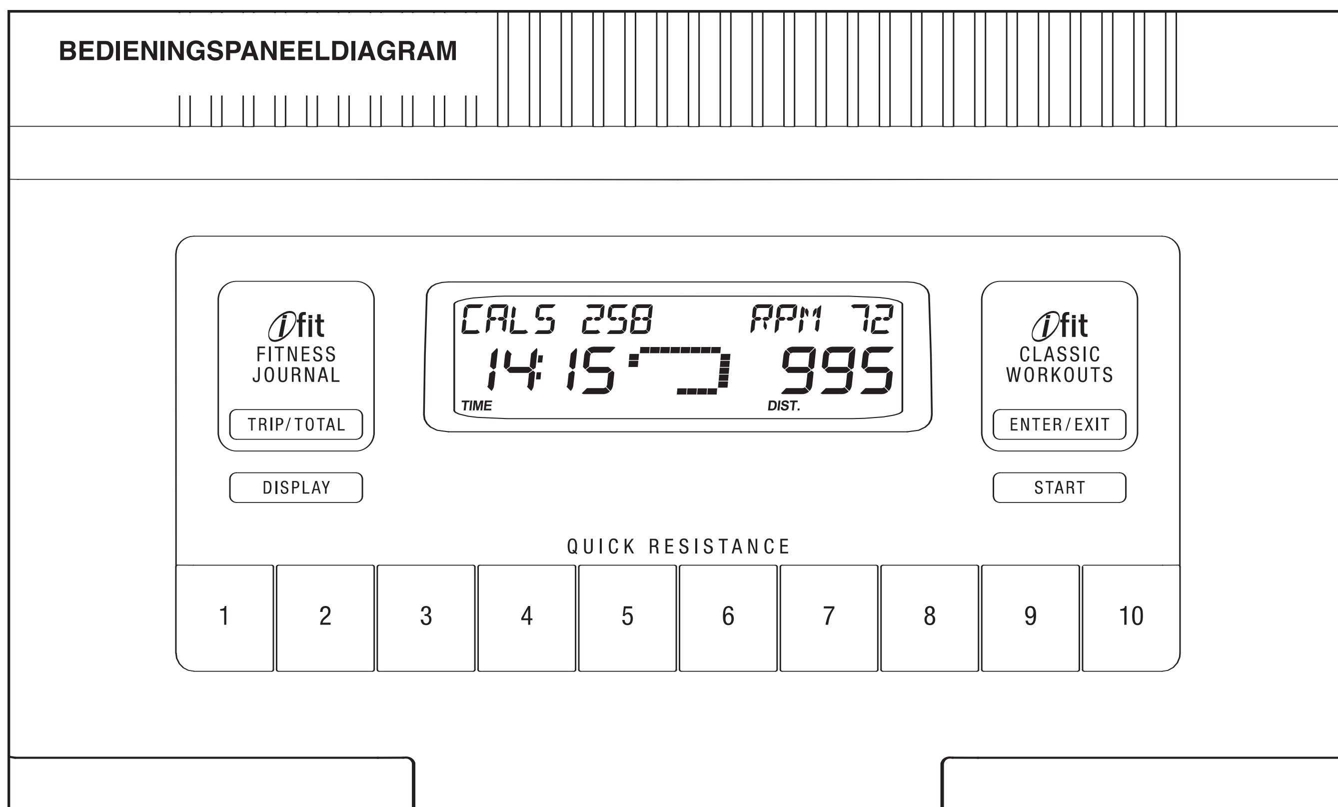


HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE NIVELLEREN

Indien de elliptische trainer enigszins schommelt op de vloer tijdens gebruik, dient u één of beide niveaupoten onder de basis te draaien tot de speling weg is.



BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



WAARSCHUWINGEN

Het geavanceerde bedieningspaneel biedt een reeks aan functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken.

U kunt de weerstand van de gebruikt door een druk op de knop bijstellen wanneer de handmatige instelling van het bedieningspaneel gekozen wordt. Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening continu informatie weergeven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met polssensor

Het bedieningspaneel biedt vier afvaloefeningen om u te helpen bij het verbranden van calorieën en het verliezen van ongewenste ponden. Het bedieningspaneel leidt u door een effectief afvalprogramma door u op te geven dat u uw snelheid moet veranderen en door automatisch de weerstand van de pedalen te wijzigen.

Het bedieningspaneel biedt ook acht vooraf ingestelde oefeningen die automatische de weerstand van de pedalen wijzigen en die u opgeeft om uw snelheid aan te passen terwijl u door een effectief programma wordt geleid.

U kunt ook het fitnessoverzicht bekijken voor gebruiksinformatie over uw elliptische trainer.

Om de handmatige instelling van het bedieningspaneel te gebruiken, zie bladzijde 16. **Om de afvaloefening te gebruiken** kijkt u op pagina 18. **Voor een vooraf ingestelde oefening,** kijkt u op pag. 19. **Voor het fitnessoverzicht** op pagina 19.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

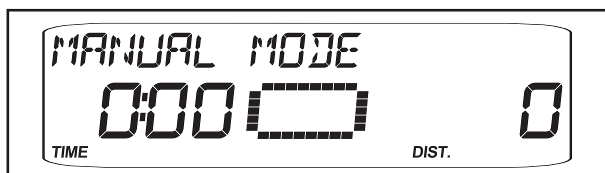
Opmerking: Als er een doorzichtig plastic laagje op het bedieningspaneel ligt, dan moet u dat verwijderen.

1. **Begin te trappen om het bedieningspaneel aan te zetten.**

   Kort nadat u begint te lopen, zal de display oplichten.

2. **De handmatige instelling kiezen.**

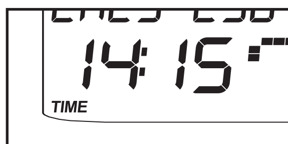
   Telkens als u het bedieningspaneel aanzet, zal de handmatige modus worden geactiveerd. Indien u een oefening heeft geselecteerd, dient u de handmatige modus opnieuw te selecteren door herhaaldelijk te drukken op de toets ENTER/EXIT tot de woorden *MANUAL MODE* (handmatige modus) bovenin het scherm verschijnen.



3. **Druk op de Starttoets of begin te fietsen en verander de weerstand als u dat wilt.**

   Als pedaal, wijzigt u de weerstand [RESIST.] van de pedalen door te drukken op een van de tien genummerde Snelle Weerstandtoetsen [QUICK RESISTANCE]. Opmerking: Het kan een paar seconden duren nadat u op de toetsen gedrukt heeft voordat de pedalen de gewenste weerstand bereiken.

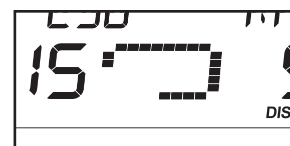
4. **Volg uw vorderingen op de displays.**

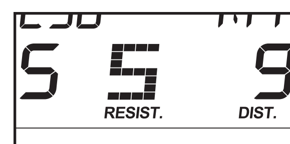
   Het linker display — dit display geeft de verlopen tijd [TIME] weer. Let op: indien u een oefening selecteert, zal het display de resterende tijd van de oefening weergeven in plaats van de verlopen tijd.

   De linkerdisplay toont ook uw hartslag als u de handgreep polssensor gebruikt (raadpleeg stap 5 op pagina 17).

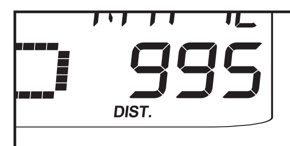
Als u een oefening selecteert, toont de linkerdisplay ook het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand.



De middelste display—indien u de handmatige modus [MANUAL MODE] selecteert, toont het display eens spoor dat 640 omwentelingen vertegenwoordigt. Terwijl u oefent, zullen verschillende indicators rond de piste verschijnen totdat de hele piste verdwijnt. De piste zal dan verdwijnen en de indicators zullen weer opnieuw na elkaar verschijnen.



De middelste display geeft ook een paar seconden het weerstandsniveau van de pedalen aan als het weerstandsniveau wijzigt.



De rechterdisplay—Dit display toont de afstand [DIST.] (totaal aantal omwentelingen) dat u heeft gestapt.

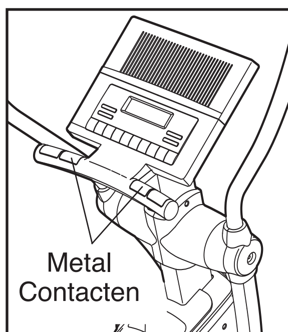
Als u een oefening selecteert, toont de rechterdisplay ook de stepsnelheid [CALS] weergeven in omwentelingen per minuut (opm) [RPM].

De bovenste display—Als u de handmatige modus selecteert, toont de bovenste display het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand en de stepsnelheid in omwentelingen per minuut (opm).

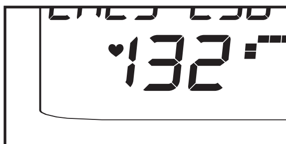


Opmerking: indien u een oefening selecteert, kunt u de displaymodus wijzigen om de oefeningsinformatie te zien waar u het meest geïnteresseerd in bent. Om de displaymodus te wijzigen, drukt u herhaaldelijk op de toets Display tot de gewenste oefeninginformatie verschijnt in de linker- of rechterdisplay. Na verschillende seconden zal de displaymodus automatisch wijzigen zoals daarvoor.

5. **Uw hartslag meten als u dat wilt.**



Het kan zijn dat er op de metalen contactpunten van de handgreep met polssensor een plastic vel zit. Om uw hartslagfrequentie te meten, houd de handsensoren vast met uw palmen tegen de metalen contactpunten. **Zorg ervoor dat u uw handen niet beweegt en houd de contactpunten ook niet te strak vast.**



Als uw hartslag wordt gedetecteerd, knippert er een hartgevormd symbooltje in de linkerdisplay. Elke keer dat uw hart klopt, verschijnen één of twee streepjes en daarna wordt uw hartslag getoond. Voor een correcte hartslagmeting, houd de contactpunten ongeveer 15 seconden vast. Opmerking: Als u de handsensoren blijft vasthouden, dan zal uw hartslag 30 seconden op de onderste display worden weergegeven.

Als uw hartslag niet wordt weergegeven, zorg ervoor dat u uw handen op de juiste manier hebt geplaatst zoals beschreven. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt en houd de metalen contactpunten ook niet te strak vast. Voor de beste werking, maak de metalen contactpunten schoon met een zacht doek; **gebruik nooit alcohol, schurende of chemische middelen om de contactpunten schoon te maken.**

6. **Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.**

Indien de pedalen enkele seconden niet bewegen is een serie geluidjes te horen, zal het bedieningspaneel pauzeren en zal de tijd op de display knipperen.

Indien de pedalen gedurende vijf minuten niet bewegen, zal het bedieningspaneel uitgaan en wordt de display opnieuw ingesteld.

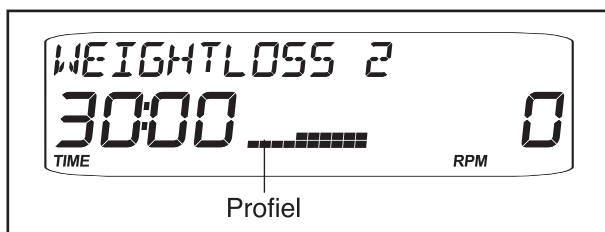
HET GEBRUIK VAN EEN AFVALOEFENING

1. **Begin te trappen om het bedieningspaneel aan te zetten.**

   Zie stap 1 op pagina 16.

2. **Selecteer een afvaloefening.**

   Om één van de vier afvaloefeningen te selecteren, dient u herhaaldelijk te drukken op de toets ENTER/EXIT tot de naam van een gewichsverlies [WEIGHT LOSS] oefening in de bovenste display verschijnt.



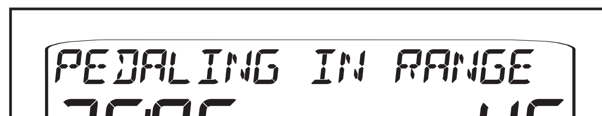
   Indien u een afvaloefening selecteert, verschijnt de naam van de oefening en de tijdsduur van de oefening in het display en een profiel van de weerstandniveaus van de oefening zullen langs het middelste display schuiven.

3. **Druk op start of begin te steppen om met de oefening te beginnen.**

   Elke afvaloefening is verdeeld in segmenten van 25, 30, of 45 minuten. Er is één weerstandsniveau en één tempo instelling geprogrammeerd voor elk segment. Opmerking: hetzelfde weerstandsniveau en/of tempo kan voor twee of meer opeenvolgende segmenten worden geprogrammeerd.

   Tijdens de oefening zal het oefeningprofiel uw vooruitgang laten zien (zie de tekening hierboven). Het knipperende segment van het profiel vertegenwoordigt het huidige segment van de oefening. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstand van het huidige segment aan. Aan het einde van het segment van de oefening, is een serie geluiden te horen en begint het volgende segment van het profiel te knipperen. Als voor het volgende segment een ander weerstandsniveau is geprogrammeerd, zal het weerstandsniveau een paar seconden in de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

   Terwijl u oefent, wordt u aangegeven uw loopritme zo dicht mogelijk bij uw doelomwentelingen voor het huidige segment te houden. Als de woorden *PEDAL FASTER* (pedaal sneller) verschijnen in de bovenste display, dient u uw snelheid te verhogen. Als de woorden *PEDAL FASTER* (pedaal langzmer) verschijnen, dient u uw snelheid te verlagen. Als de woorden *PEDAL IN RANGE* (pedalen binnen bereik) verschijnen, dient u de huidige snelheid te behouden.



   BELANGRIJK: De tempo-instellingen dienen slechts als motivatie. Uw tempo mag lager zijn dan het aangegeven tempo. Zorg ervoor dat u in een aangenaam tempo traint.

   Wanneer het weerstandsniveau te hoog of te laag ligt kunt u de instelling handmatig veranderen door op de snelle weerstandtoetsen [QUICK RESISTANCE] drukken. Als het huidige segment echter stopt, zullen de pedalen automatisch worden aangepast aan het weerstandsniveau voor het volgende segment.

   Indien u een aantal seconden stopt met steppen, is een serie geluidjes hoorbaar en wordt de oefening gepauzeerd. Om verder te gaan met de oefening, dient u eenvoudigweg weg verder te gaan met stappen. De oefening gaat door tot het laatste segment van het profiel knippert en het laatste segment van de oefening stopt.

   Als het laatste segment van de oefening is gestopt, verschijnen de woorden *PROGRAM DONE* (programma voltooid) in de bovenste display.

4. **Volg uw vorderingen op de displays.**

   Zie stap 4 op pagina 16.

5. **Uw hartslag meten als u dat wilt.**

   Raadpleeg stap 5 op pagina 17.

6. **Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.**

   Zie stap 6 op pagina 17.

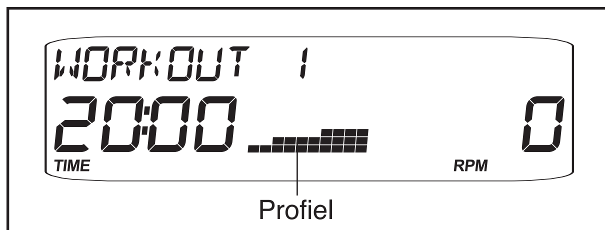
HET GEBRUIK VAN EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING

1. **Begin te trappen om het bedieningspaneel aan te zetten.**

   Zie stap 1 op pagina 16.

2. **Selecteer een vooraf ingestelde oefening.**

   Om één van de acht vooraf ingestelde oefeningen te selecteren, dient u herhaaldelijk te drukken op de toets ENTER/EXIT tot de naam van een *WORKOUT* (oefening) in de bovenste display verschijnt.

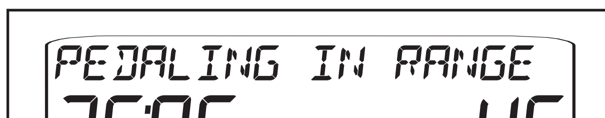


   Indien u een vooraf ingestelde oefening selecteert, verschijnt de naam van de oefening en de tijdsduur van de oefening in de display en een profiel van de weerstandniveaus van de oefening zullen langs de middelste display schuiven.

3. **Druk op start of begin te steppen om met de oefening te beginnen.**

   De oefening is verdeeld in segmenten van 20, 30, of 45 minuten Er is één weerstandsniveau en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk segment. Let op: Hetzelfde weerstandsniveau en/of tempo-instelling kunnen zijn geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten. De display voor de vooraf ingestelde oefening werkt op dezelfde manier als de displays voor een afvaloefening (zie stap 3 op pagina 18).

   Terwijl u oefent, wordt u aangegeven uw loopritme zo dicht mogelijk bij uw doelomwentelingen voor het huidige segment te houden. Als de woorden PEDAL SLOWER (pedaal sneller) verschijnen in de bovenste display, dient u uw snelheid te verhogen. Als de woorden PEDAL FASTER (pedaal langzamer) verschijnen, dient u uw snelheid te verlagen. Als de woorden PEDAL IN RANGE (pedalen binnen bereik) verschijnen, dient u de huidige snelheid te behouden.



   BELANGRIJK: De tempo-instellingen dienen slechts als motivatie. Uw tempo mag lager zijn dan het aangegeven tempo. Zorg ervoor dat u in een aangenaam tempo traint.

   Wanneer het weerstandsniveau te hoog of te laag ligt kunt u de instelling handmatig veranderen door op de snelle weerstandtoetsen [QUICK RESISTANCE] drukken. Als het huidige segment echter stopt, zullen de pedalen automatisch worden aangepast aan het weerstandsniveau voor het volgende segment.

   Indien u een aantal seconden stopt met steppen, is een serie geluidjes hoorbaar en wordt de oefening gepauzeerd. Om verder te gaan met de oefening, dient u eenvoudigweg weg verder te gaan met stappen. De oefening gaat door tot het laatste segment van het profiel knippert en het laatste segment van de oefening stopt.

   Als het laatste segment van de oefening is gestopt, verschijnen de woorden *PROGRAM DONE* (programma voltooid) in de bovenste display.

4. **Volg uw vorderingen op de displays.**

   Zie stap 4 op pagina 16.

5. **Uw hartslag meten als u dat wilt.**

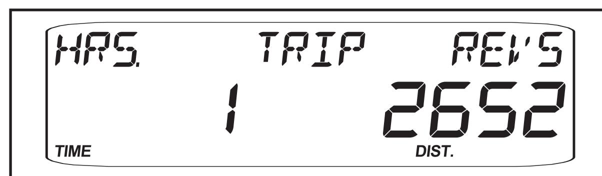
   Raadpleeg stap 5 op pagina 17.

6. **Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.**

   Zie stap 6 op pagina 17.

HOE KUNT U HET FITNESSOVERZICHT BEKIJKEN

Druk op de toets Trip/Totaal [TRIP/TOTAL] om het fitnessoverzicht te zien.. De tripafstand tussen uw huidige oefening en het aantal uren dat de elliptische trainer is gebruikt tijdens de huidige oefening zal op de display verschijnen. Let op: de tripafstand zal iedere keer dat u het bedieningspaneel gebruikt, opnieuw worden ingesteld.



Om de totale afgelegde afstand en het totaal aantal uren dat u de elliptische trainer heeft gebruikt sinds de aanschaf te meten, kunt u opnieuw drukken op de toets Afstanden/ Totaal. Let op: als het woord *K-REVS* in de bovenste display verschijnt, dan is de totale afstand gelijk aan het getal in de rechterdisplay maal duizend.

Om het fitnessoverzicht te verlaten, drukt u voor de derde keer op de toets Trip/Totaal.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Bekijk de onderdelen van de elliptische crosstrainer regelmatig en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Om de elliptische trainer schoon te maken, gebruik een vochtig doek en een kleine hoeveelheid zachte zeep. **BELANGRIJK: Houd vloeistoffen weg bij het bedieningspaneel. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

HET VERVANGEN VAN BATTERIJEN

Wanneer het bedieningspaneel niet goed meer oplicht moeten de batterijen vervangen worden. De meeste problemen ontstaan door lege batterijen. Raadpleeg stap 13 op pagina 11 om de batterijen te vervangen.

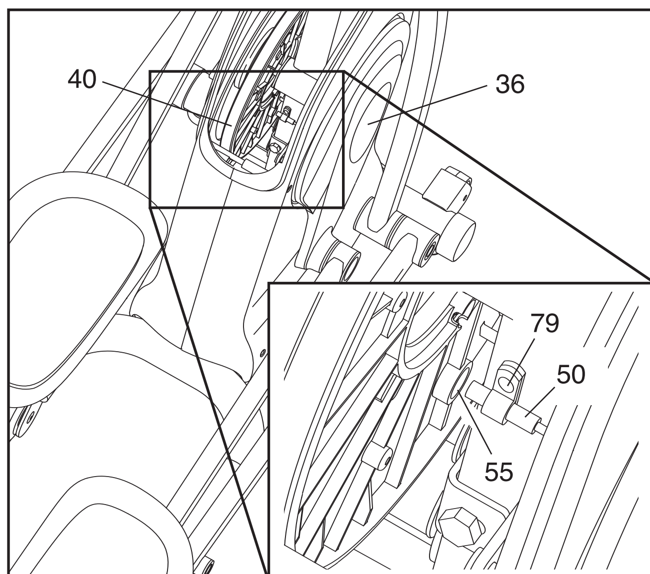
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE NIVELLEREN

Als de elliptische trainer wat wiebelt tijdens het gebruik, raadpleeg dan HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE NIVELLEREN op pagina 14.

HOE DE SNELHEIDSSENSOR BIJ TE STELLEN

De snelheidssensor moet bijgesteld worden wanneer het bedieningspaneel onjuiste gegevens aangeeft. Onjuiste gegevens aangeeft, dient u eerst de schroeven van de linker en rechter zijkanten af te halen; **er zijn twee maten schroeven in de zijkanten - let op welke maat u verwijdert uit welk gat.** Trek de zijkanten voorzichtig los en verwijder de handigheidhouder.

Bekijk vervolgens de tekening hieronder getoond en zoek naar de Snelheidssensor (50). Draai de aangegeven M4 x 16mm Klemschroef (79) los maar verwijder deze niet. Schuif de Sensor lichtjes naar of van de Magneet (55) op het vliegwiel.

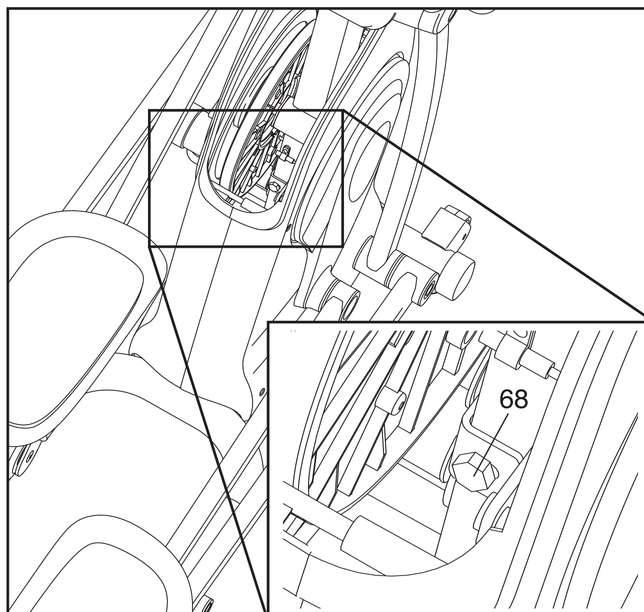


Draai de schroef weer vast. Draai een van de Crankarmen (36) voor korte tijd. Herhaal tot het bedieningspaneel de juiste informatie geeft. Als de Snelheidssensor juist is afgesteld, vervang dan de handigheidhouder en maak de linker en rechte zijkanten weer vast.

HOE DE DRIJFRIEM BIJ TE STELLEN

Als de pedalen glad zijn tijdens het steppen, zelfs als de weerstand is afgesteld op de hoogste instelling, kan het zijn dat de drijfriem moet worden afgesteld. Om de drijfriem af te stellen dient u eerst de schroeven van de linker en rechter zijkanten af te halen; **er zijn twee maten schroeven in de zijkanten - let op welke maat u verwijdert uit welk gat.** Trek de zijkanten voorzichtig los en verwijder de handigheidhouder.

Zoek nu de Ruststandschroef (68) en maak deze een halve slag losser. Stap op de elliptische trainer en beweeg de pedalen. Als de pedalen blijven glippen, draai dan de Ruststandschroef een halve draai en test de pedalen opnieuw. Blijf dit doen tot de pedalen niet meer wegglippen. Plaats daarna de handigheidhouder terug en maak de beide zijkanten weer vast.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠ WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw huisarts voor u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.

De polssensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de hartslag metingen beïnvloeden. De polssensor is alleen als hulpmiddel bedoeld.

De volgende richtlijnen zullen u helpen met het uitvoeren van uw oefenprogramma. Voor meer informatie raadpleeg een goed boek of raadpleeg uw huisarts.

INTENSITEIT VAN UW OEFENING

Als uw doel is om vet te verbranden of uw cardivasculair systeem te verbeteren dan is de juiste intensiteit het middel. U kunt het juiste intensiteitsniveau bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. De diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslag aan voor verbranding en voor een aerobic oefening.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Om de juiste harstlag meting te berekenen moet u eerst onder de diagram uw leeftijd opzoeken (leeftijden zijn per 10 jaar afgerond). Zoek vervolgens de drie getallen boven uw leeftijd. Deze drie getallen geven uw trainingszone aan. De twee laagste getallen zijn voor vet verbranding aanbevolen. Het hoogste getal is voor aerobic oefeningen aanbevolen.

Vet verbruiken—Om effectief vet te verbranden moet U voor een langere tijd op een betrekkelijke lage intensiteit oefenen. Tijdens de eerste minuten van uw oefening gebruikt uw lichaam makkelijke bereikbare *koolhydraten*. Pas na de eerste paar minuten begint uw lichaam *vet* als energie te verbruiken. Stel de snelheid en de helling van de loopband bij todat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone ligt als u vet wilt verbranden. Stel voor maximale vet verbranding, de snelheid en helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

Aerobic oefening—Uw oefening moet aerobic zijn als het uw doel is uw cardiovasculair systeem te verbeteren. Een aerobic oefening is een activiteit met een hogere zuurstof toevoer voor een langere tijd. Deze hogere intensiteit vraagt een grotere prestatie van uw hart om bloed naar uw spieren te pompen. Het vereist ook een grotere prestatie van uw longen om het bloed van zuurstof te voorzien. Stel de snelheid en de helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone ligt als u een aerobic oefening wilt uitvoeren.

RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENING

Opwarming—Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

Oefening in uw trainingszone—Verhoog de intensiteit van uw oefening na het opwarmen zodat uw hartslag binnen uw trainingszone valt. Houdt dit 20 à 30 minuten vol. (Beperk tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma uw oefening tot 20 minuten.) Haal diep en regelmatig adem. Houdt nooit uw adem in.

Afkoeling—Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen. Dit zal de soepelheid van uw spieren bevorderen en problemen helpen voorkomen na de oefening.

OEFENFREQUENTIE

Om uw conditie te consolideren of te verbeteren moet u 3 keer per week oefenen met minstens een dag rust tussen de oefendagen. Na een paar maanden kunt u als u dat wilt 5 keer per week oefenen. Om succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.

VOORGESTELDE STREKOEFENINGEN

De juiste houding voor de strekoefeningen is hier rechts getoond. Strek u langzaam, vermijdt krachtige inspanning.

1. Tenen aanraken

Sta met uw knieën lichtjes gebogen en buig uw lichaam vanuit uw heupen naar voren. Ontspan uw rug en schouders zo veel mogelijk en reik zover mogelijk naar uw tenen toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: Kniepees, achterkant van knieën en rug.

2. Kniepees strekken

Zit met één been gestrekt. Trek uw andere voet naar u toe en leg deze tegen de binnenkant van het gestrekte been. Reik zover mogelijk naar uw tenen. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: Kniepees,onderrug en lies.

3. Kuit/achillespees strekken

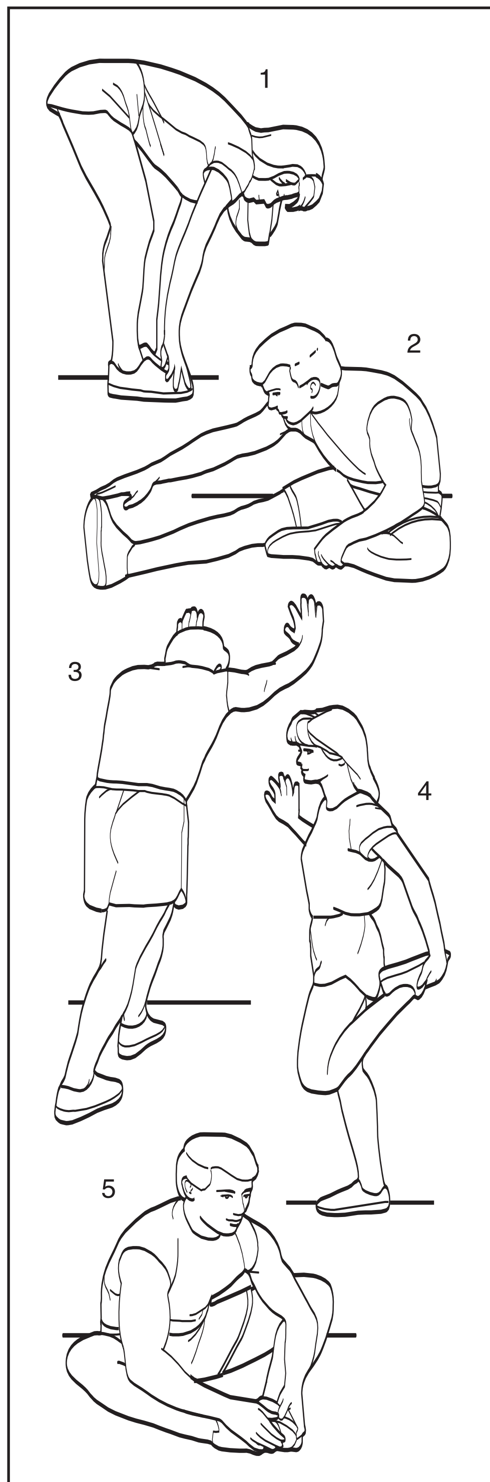
Leun met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Om uw achillespees verder te strekken, buig ook uw achterste been. Spieren: Kuiten, achillespees en enkels.

4. Dijspier strekken

Pak met één hand tegen de muur voor evenwicht, uw voet met uw andere hand vast. Breng uw voet zo ver mogelijk tegen uw zitvlak aan. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Spieren: Dijspier en heupspieren.

5. Binnendij strekken

Zit met de voetzolen tegen elkaar en knieën naar buiten gebogen. Haal uw voeten zover mogelijk naar uw lies toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: Dijspier en heupspieren.



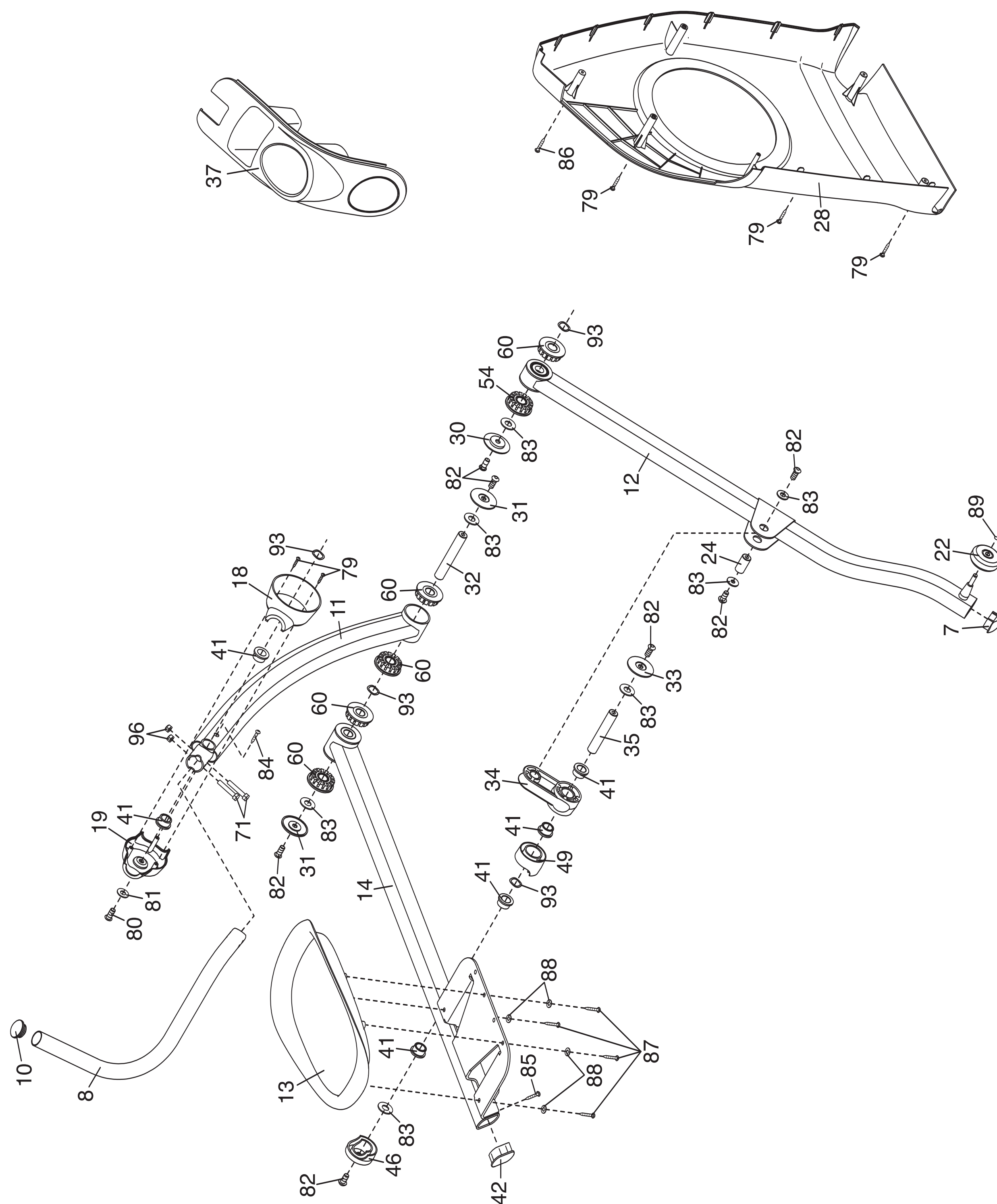
LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. PFEVEL96107.0 R1207A

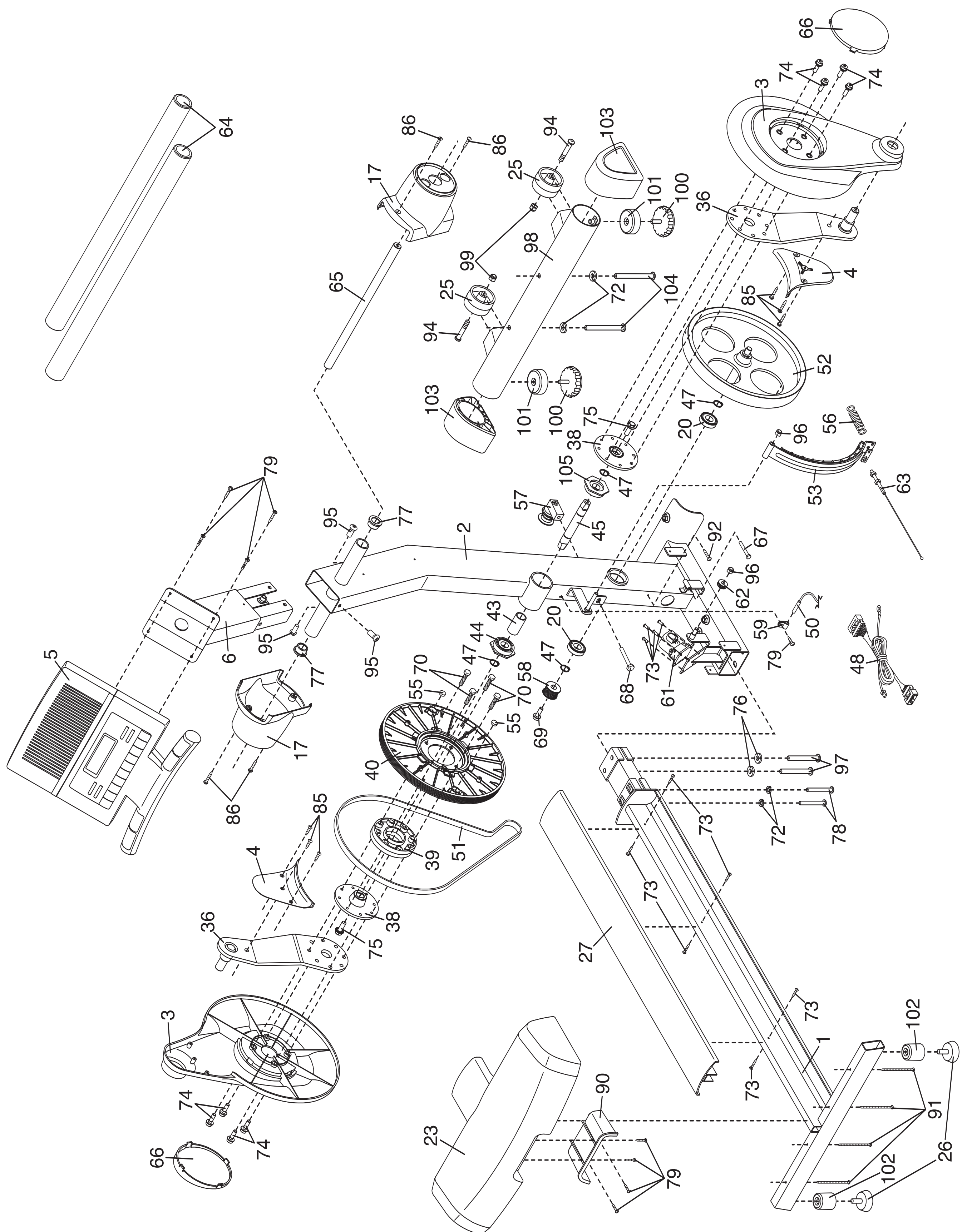
Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Basis
2	1	Onderstel
3	2	Buitenste Krukarmkap
4	2	Binnenste Krukarmkap
5	1	Bedieningspaneel
6	1	Staander
7	2	Rolkap
8	1	Linker Armhendel
9	1	Rechter Armhendel
10	2	Kap van het Handvat
11	2	Verlengstuk voor de Armhendel
12	1	Linkerrolbeen
13	1	Linker Pedaal
14	1	Linker Pedaalbeen
15	1	Rechter Pedaal
16	1	Rechter Pedaalbeen
17	2	Onderstelkap
18	2	Binnenste Kapje van het Handvat
19	2	Buitenste Kapje van het Handvat
20	2	Aslager
21	1	Rechterolbeen
22	2	Rol
23	1	Achtersteonderstelkap
24	2	Rolas
25	2	Wiel
26	2	Poot
27	1	Middelste onderstelkap
28	1	Linker Zijschild
29	1	Rechter Zijschild
30	2	Krukaskap
31	4	Askapje
32	2	As van het Pedaalbeen
33	2	Keuzestangaskap
34	2	Keuzestang
35	2	Keuzestangas
36	2	Krukarm
37	1	Handigheidhouder
38	2	Krukasplaat
39	1	Tussenstuk voor de Katrol
40	1	Katrol
41	12	Asbus
42	2	Pedaalbeenstopkap
43	1	Crankmouw
44	2	Linker Krukaslager
45	1	Krukas
46	2	Keuzestandkap
47	4	Borgring
48	1	Draadkoker
49	2	Keuzestangtussenstuk
50	1	Snelheidssensor/Draad
51	1	Riem
52	1	Vliegwiel
53	1	Houder van “C” Magneet
54	2	Buitenste lagerset
55	2	Magneet
56	1	Veer
57	1	Idler
58	1	Katrol van het Vliegwiel
59	1	Klem
60	10	Binnenste lagerset
61	1	Motor
62	1	Katrol voor de Weerstandskabel
63	1	Weerstandskabelset
64	2	Schuimrubber Handvat
65	1	Draaias
66	2	Kap voor de Krukasplaat
67	1	Aanslagschroef
68	1	Ruststandschroef
69	1	M8 Schroef met Rand
70	4	M8 x 35mm Schroef met Nylon
71	4	M8 x 42mm Bout met Ronde Kop
72	2	M10 Veerring
73	10	M4 x 12mm Schroef met Rand
74	8	M8 x 25mm Schroef
75	2	3/8" Schroef met Rand
76	2	M10 Tussenstuk
77	2	Draaihuls
78	2	M10 x 48mm Schroef met Nylon
79	20	M4 x 16mm Klemschroef
80	2	MM10 x 23mm Schroef met Nylon

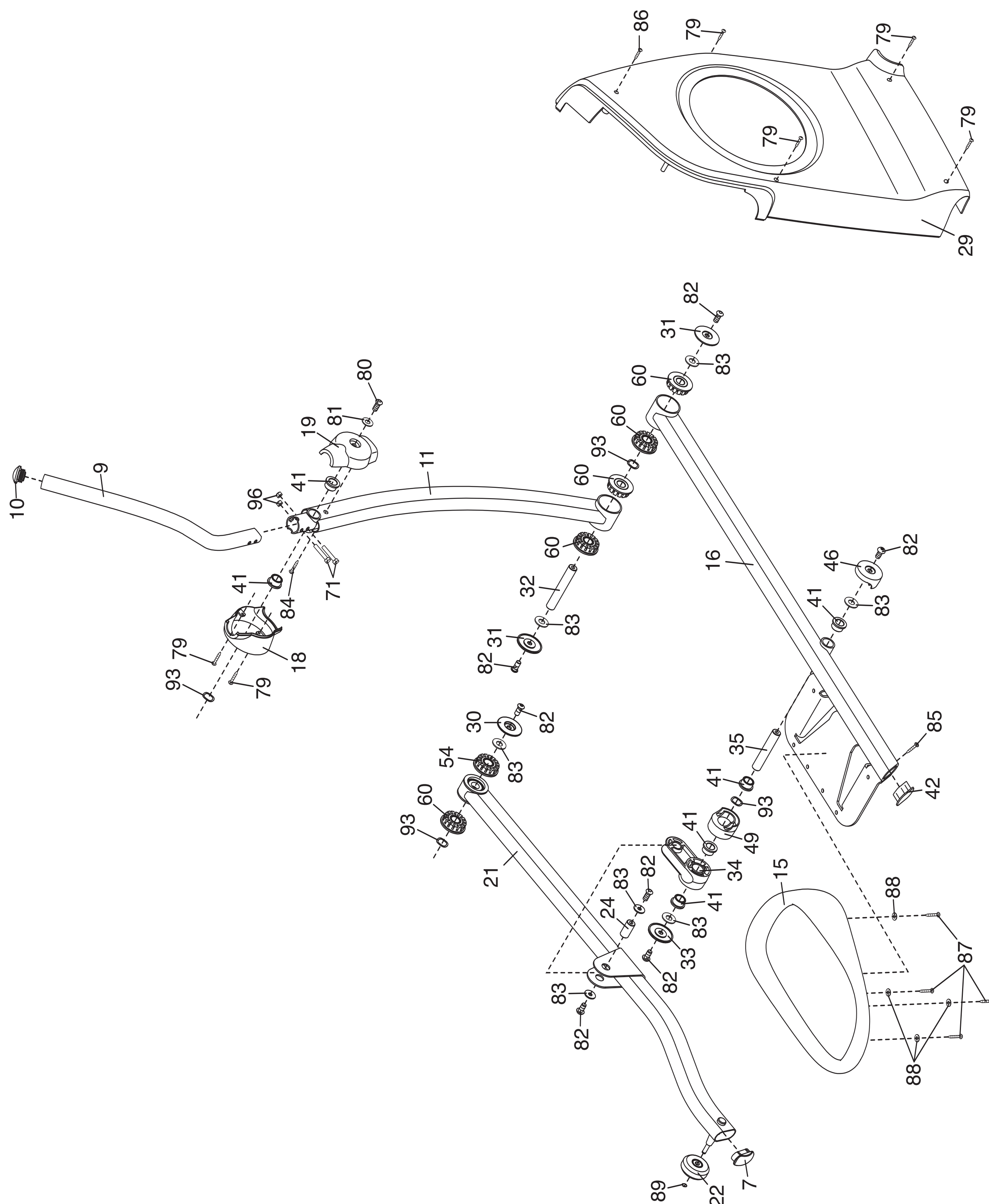
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
81	2	M10 x 20mm x 2mm Tussenring	95	3	M8 x 16mm Schroef met Nylon
82	14	M10 x 15mm Hechtschroeven	96	6	M8 Nylon Klemmoer
83	14	M10 x 25mm x 1.5mm Tussenring	97	2	M10 x 62mm Schroef met Nylon
84	2	M4 x 16mm Schroef met Rand	98	1	Voorste Stabilisator
85	8	M4 x 12mm Schroef	99	2	M10 Nylon Slotmoer
86	6	M4 x 16mm Schroef	100	2	Voorste Voet
87	8	M6 x 16mm Schroef met Nylon	101	2	Voorste Voetverbindingsstuk
88	8	M6 Veerring	102	2	Achter Voetverbindingsstuk
89	2	“E”-clip	103	2	Eindkapje van de Stabilisator
90	1	Kapje	104	2	M10 x 88mm Schroef met Nylon
91	4	M4 x 65mm Schroef	105	1	Rechter Krukaslager
92	1	M4 x 12mm Schroef	*	–	Inbussleutel
93	8	Gegolfde Tussenring	*	–	Smeerpakket
94	2	M10 X 60mm Schroef met Ronde Kop	*	–	Gebruiksaanwijzing

Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd zijn. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Betekent onderdeel niet getoond.

GEDETAILLEERDE TEKENING A—Modelnr. PFEVEL96107.0 R1207A







HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kaft van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en serienummer van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 259741 R1207A